

2019/2020 學年高美士中葡中學
學生自主學習指引

班級	SC1B							
科目	個人及社會發展 DPS							
自習日期	10	/	2	/2020~	14	/	2	/2020
學習單元/主題	第一單元 生活的選擇 第二課 壓力知多少?							
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能關注自身的心理健康 2. 學生能學習到減輕焦慮的方法 3. 學生能掌握更多情緒形容詞表達自身情緒 4. 學生能學懂使用心情記錄表記下自己情緒 5. 學生能在生活中，學習應用減壓的法 							
學習內容								

一、針對疫情因素，老師關心學生的心理健康。學習資料是利用老師自編教材，邀請同學觀賞以下的連結，並按步驟填寫工作紙內容，從而達到學習目標。

<https://www.youtube.com/watch?v=1BsQKGPtreU>

(如未能開到附註連結，請看工作紙參考內容，並完成工作紙。)

二、具體學習內容,請看工作紙內容

1. **總結學習內容:**從參考資料，請總結可令自己快樂/減輕焦慮的方法。
2. **豐富情緒形容詞:**請參考資料，寫下你曾有情緒形容詞。
3. **應用減輕焦慮的方法:**記下本週曾有效減輕焦慮/令自己快樂的方法。
4. **使用情緒記錄表:**記下這七天的情緒詞，有哪些事擔憂?你試著如何幫助自己?
如有需要,可聯絡老師。

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	請按步驟完成工作紙內容。 檔案必須是班別、學號、姓名、公民科作業 如: 7A(01)陳大文公民科作業	16/02/2020 下午 5:00 前	可用以下兩種方式提交 1 以手寫並拍照 2 可以電子檔形式上傳到老師 WECHAT/EMAIL
諮詢老師方式		EMAIL : hikong@g.eslc.k12.edu.mo 老師 WECHAT CODE 請看下一頁，歡迎在 WECHAT 與老師溝通。	



bonniekong

中國大陸



掃描上面的QR Code · 加我 WeChat ·